

आजारपणी आहार कसा असावा?



रेणू चौहान

अनुवाद
ललिता रिसबूड



नवसाक्षर वाचनमाला

आजारपणी आहार कसा असावा?

रेणू चौहान

अनुवाद
ललिता रिसबूड

चित्रे
दीपक मैत्रा



नॅशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया



ISBN 81-237-3548-0
पहिली आवृत्ती : 2001 (*शके* 1923)
दुसरी आवृत्ती : 2004 (*शके* 1926)

Bimari Mein Bhojan Kaisa Ho? *(Marathi)*

संचालक, नॅशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया, ए-5 ग्रीन पार्क
नवी दिल्ली-110 016 यांनी प्रकाशित केले.

अनुक्रमणिका



गीताचे दुःख

गीताने हळूहळू घरातील सारे काम आवरले. ती अगदी दमून गेली होती. येऊन खाटेवर आडवी झाली. तिने सहज समोर नजर टाकली. शेजारणी पाण्याला निघाल्या होत्या. आपापसात हसत खेळत, बोलत होत्या. ते बघून तिला वाटले, "मीही अशी धडधाकट असते तर! अशीच हसत खेळत गेले असते. इथे तर आजारपण पाचवीलाच पुजलेले. नेहमी थकवा आणि चिडचिड असते. शिवाय घरातला रामरगाडा आहेच.

तेवढ्यात राधा आणि माला आल्या. "या ताई या. कसं काय?" गीताने हसून विचारले. राधा बोलली, "अग, आमचं छानच आहे. तू सांग. तू कशी आहेस? परत आजारी पडलीस!"

गीता म्हणाली, "काय करू? हे आजारपण तर माझी पाठच सोडत नाही. एक आजार बरा होतो न होतो तोवर दुसरा सुरू होतो." माला म्हणाली, "तू आपल्या

जेवणाखाणाची काळजी घेत जा. आजूबाजूला साफसफाई पण ठेवायला हवी. मग तुला आजारपण येणार नाही. एकदा का आजारी झालीस की दुबळेपणा येईल. नेहमी असंच होतं. अशा वेळी निगुतीनं खायला हवं. नाहीतर दुबळेपणा वाढतच जातो. दुबळेपणा वाढला की आपण वारंवार आजारी पडतो. आणि सतत अशक्त होत राहतो.''

गीताने अगतिकपणे विचारले, ''तूच सांग ना. मी काय करू? मला पण चारचौघींसारखं हसून खेळून राहायला आवडतं.''

राधा म्हणाली, ''ठीक आहे. आता सांग. तुला काय होतंय?'' गीता म्हणाली, ''मला वरचेवर ताप येतो. अंग मोडून येतं.'' माला म्हणाली, ''ताप हा वेगळा रोग नाही. हे केवळ रोगाचं एक लक्षण आहे.''

ताप आला तर काय करावे?

गीताने विचारले, ''मालाताई, कितीदा तरी खूप ताप चढतो. अशा वेळी काय करायचं?''

माला म्हणाली, ''आधी ताप उतरवणं फार जरूरीचं आहे. खूप ताप चढला की मेंदूवर परिणाम होतो. यामुळे

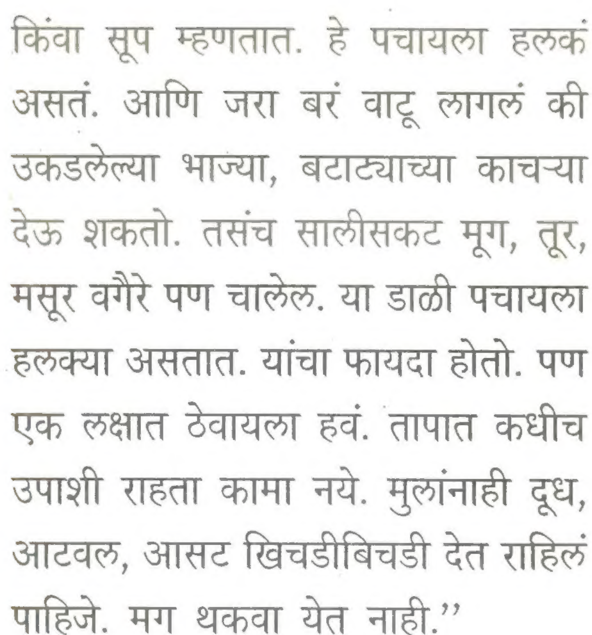
पुढे लकवा पण होऊ शकतो.

"यासाठी थंड किंवा बर्फाचं पाणी घ्यावं. या पाण्यात मऊसर कापडाची घडी बुडवावी. थंड झाली की कपाळावर ठेवावी. याने ताप कमी होतो. आजारी माणसाला आंघोळ घालूनही ताप कमी करता येतो. घरातील स्वच्छ, मोकळी, हवेशीर जागा निवडावी. तिथं त्याला निजवलं पाहिजे. आणि डॉक्टरला विचारून ताप उतरायचं औषध दिलं पाहिजे."

राधाने विचारले, "अशा वेळी रोग्याला खायला काय द्यावं?" माला म्हणाली, "खूप ताप चढला असताना खायला काही देऊ नये. कारण ते उलटून पडू शकतं. ताप थोडा उतरला की पचायला हलके पातळ पदार्थ, उदा. वरणाचं पाणी किंवा भाताची पेज, उकडलेल्या भाज्यांचं सार किंवा सूप, लिंबाचं सरबत वगैरे देऊ शकतो."

गीताने विचारले, "सूप म्हणजे काय?"

माला म्हणाली, "सूपासाठी पचायला हलक्या भाज्या घ्याव्या. उदा. दुधी, बिनशिरांची दोडकी, ढेणसं, गाजर. यातलं जे काही सहज मिळेल ते चालेल. ती भाजी चिरून घ्यावी. त्यात टोमॅटो घालून उकळावं. चवीला मीठ मिरपूड घालावी. मग ते गाळून त्याचा रस काढावा. यालाच सार



किंवा सूप म्हणतात. हे पचायला हलकं असतं. आणि जरा बरं वाटू लागलं की उकडलेल्या भाज्या, बटाट्याच्या काचऱ्या देऊ शकतो. तसंच सालीसकट मूग, तूर, मसूर वगैरे पण चालेल. या डाळी पचायला हलक्या असतात. यांचा फायदा होतो. पण एक लक्षात ठेवायला हवं. तापात कधीच उपाशी राहता कामा नये. मुलांनाही दूध, आटवल, आसट खिचडीबिचडी देत राहिलं पाहिजे. मग थकवा येत नाही.''

हिंवताप (मलेरिया)

राधा म्हणाली, ''मालाताई, मलेरियात पण खूप ताप चढतो. गतसाली राजूच्या वडिलांना मलेरिया झाला होता. तापात डॉक्टरांनी किती औषधे बदलली. पण गुण आला नाही. मग रक्त तपासले. तेव्हा कुठे कळले की मलेरिया आहे. डॉक्टरांनी दुधाबरोबर क्विनाइनची गोळी खायला दिली. मग ताप

उतरला. पण अशक्तपणा भरपूर आला.''

माला म्हणाली, ''लाख मोलाचे बोललीस राधा. तापात अंगातील ताकद खूप कमी होते. खाण्यावरची वासना उडते. रक्त पण कमी होते. यामुळे दुबळेपणा येतो. म्हणून तापातही वरणाचे पाणी, सार किंवा सूप, उकडलेल्या भाज्या, दूधबिध देतच गेले पाहिजे. ताप जसजसा उतरेल तसतसा आहार वाढविला पाहिजे. मोड आलेली धान्ये आणि सहज मिळणाऱ्या भाज्यांचा वापर अधिक करायला हवा.''

''अजून एक लक्षात ठेव. मलेरिया डासांमुळे पसरतो. म्हणून डासांपासून काळजी घेणे जरूरी आहे. डासांपासून बचाव करायला लांब हाताचे कपडे घालावे. विशेषतः सकाळी व संध्याकाळी. कारण यावेळी डास खूप असतात.''

''पावसाळ्यात घराभोवती पाणी साठू देऊ नये. या दिवसात डॉक्टरांना विचारून दुधाबरोबर दर सात दिवसांनी दोन



क्विनाइनच्या गोळ्या घ्याव्या. अशानं मलेरियापासून बचाव होऊ शकतो."

विषमज्वर (टायफॉइड)

गीता म्हणाली, "मला मलेरिया असेलसे वाटत नाही. जरा हे सांग की मुदतीच्या तापात काय होतं?"

माला म्हणाली, "यात हळूहळू ताप चढत जातो. जुलाब पण होऊ शकतात. मग नंतर खडा (बद्धकोष्ठ) होतो. चारपाच दिवसात जर ताप उतरला नाही तर रक्त तपासलं पाहिजे."

राधा म्हणाली, "आणि जेवणाचं काय?"

माला उत्तरली, "या आजारात पोटात वण होतात. अशानं पोट बारीक दुखत राहतं. म्हणून पचायला हलकं मऊसर खाणं खावं. तेल, तूप, मसाले वापरू नयेत. सुरवातीला पातळ खिचडी, दूध, सोजीबिजी वगैरे बरं. नंतर वरण, उकडलेल्या भाज्या देऊ लागावं. थोडं बरं वाटू लागलं की कोरडे फुलके, भातबित देऊ शकतो. हळूहळू नेहमीचं जेवण देऊ लागावं. पाणी उकळून गार केलेलं असावं. या तापात रोग्याला कमीत कमी दोन आठवडे

पुरा आराम हवा. नाहीतर ताप उलटू शकतो.''

तेवढ्यात गीताची शेजारीण विमल आली. म्हणाली, ''काय चाललंय? काही विशेष दिसतंय.''

राधा हसून म्हणाली, ''हो विमल. इथे अडाण्यांची बैठक भरलीय्. तूच एकटी कमी होतीस.''

यावर एकदम जोराचा हशा पिकला.

विमल ताबडतोब बोलली, ''या बैठकीची पुढारीण तूच दिसते आहेस राधा.'' राधा वरमली. सगळ्या जोरजोराने खिदळू लागल्या.

सर्दी खोकला झाला की

विमल म्हणाली, ''मालाताई, तुम्हाला आजारांविषयी बरीच माहिती आहे असं दिसतंय. माझ्या गुंडूला नेहमीच पडसं, खोकला झालेला असतो. त्याला काय खायला घालू?''

माला म्हणाली, ''तुझा गुंडू खूपच रोडका आहे. अशक्त मुलांना काही ना काहीतरी आजार होतच राहतात. तू गुंडूला हिरवी पालेभाजी, लिंबू, आवळे, मोडाची उसळ अधिक देत जा. उन्हाळ्यात लिंबाचे

सरबत जरुर दे. आवळे आले की आमटी, भाजीत वापर. मोरावळा कर. त्या त्या दिवसात मिळणारी (मोसमी) फळे, उदा.—केळी, संत्री, पेरू वगैरे पण देत जा. बर्फ किंवा खूप थंड पदार्थ देऊ नकोस.''

गीताने विचारले, ''धान्याला मोड कसे आणतात?''

विमल म्हणाली, ''सांगते. मूग, मसूर, मटकीसारखी कडधान्यं किंवा गहू, बाजरीसारखं कुठलंही धान्य घे. मिसळ घेतलीस तरी चालेल. रात्रभर पाण्यात भिजत टाक. चांगलं भिजू दे. मग एक ओलं फडकं घेऊन त्यात ते बांधून ठेव. उजेड आणि हवा मिळेल अशा जागी ते ठेव. मधून मधून कापड जरा सुकलं की ओलं करत जा. एकदोन दिवसात मोड फुटतील. मग ते कच्चे किंवा वाफवून खावे. मोड आणले की पौष्टिकता वाढते.''

माला म्हणाली, ''पण एक लक्षात ठेवायला हवं. खोकला बरा झाला नाही तर डॉक्टरला दाखवलं पाहिजे. बरेचदा खोकला हे इतर कुठल्या तरी रोगाचे लक्षण वा सुरुवात पण असू शकते.''

क्षयरोग (टीबी) बरा होऊ शकतो

राधा म्हणाली, "हो मालाताई. माझ्या बाबांना खूप खोकला झाला होता. डॉक्टरला दाखविलं तर टीबी निघाला. किती उपचार केले. पण त्यांना वाचवू शकलो नाही."

गीताने घाबरून विचारले, "हा टीबी काय प्रकार आहे? खोकला तर मलाही असतो."

माला म्हणाली, "खोकला जर सतत तीन आठवडे राहिला तर क्षयाची चाचणी करून घेतली पाहिजे." मग मालाने गीताला विचारले, "तुला खोकल्याबरोबर कफ पडतो का? गळ्याच्या वरच्या भागावर घाम येतो का?"

गीताने लगेच होकार दिला, "हो, हो, येतो. कधीकधीं छातीत दुखतं. ओढल्यासारखं पण होतं. भूक तर अजिबात लागत नाही. पण तुला कसं काय ठाऊक?"

माला म्हणाली, "मला वाटतं तुला क्षयच झालाय. तू डॉक्टरांना ही सारी लक्षणं सांग. आणि आपली तपासणी करुन घे. राधा घाबरून म्हणाली, "टीबी म्हणजेच क्षय. याला राजयक्ष्माही म्हणतात ना? तो तर



साथीचा रोग आहे. खूपच भयंकर असतो.''

माला म्हणाली, ''ऐक तर, आजकाल क्षयावरचे उपचार फार सोपे झाले आहेत. वेळ बरीक लागतो. तीन महिने ते दीड वर्षापावेतो याचा इलाज करावा लागतो.''

गीता म्हणाली, ''यात आहार काय हवा?''

माला म्हणाली, ''यात नेहमी हलकासा ताप असतोच. यामुळे अशक्तपणा राहतो. यासाठी पुरेसा आहार घेतला पाहिजे. आता तुला ताप आहे तर तू खिचडी, लापशी, दूध, दही, घे. ते तुला हितकारक आहे. नंतर डाळी, सोयाबीन, चवळी, धान्य, दूध, दही अधिक खा. तू जर अंडी, मांस, मासेबिसे खात असशील तर कधीकधी ते पण खात जा. दाणे, फुटाणे, लाही यातलं तुला जे आवडेल ते खात जा. मोसमी फळं, हिरवी पालेभाजी, तूप, लोणी, गूळ वगैरे जे खातेस ते अधिक प्रमाणात खा. पण डॉक्टरांना विचारून नेमाने औषध मात्र घे. जोवर

डॉक्टर सांगत नाहीत तोवर औषध बंद करू नकोस. तुला आराम पण अधिक मिळायला हवा. फार वेळ धूळ किंवा धूरात राहू नकोस. मोकळ्या हवेत श्वास घेत जा. तुला खूप फायदा होईल!''

राधाने काळजीने विचारले, ''पण ताई हा तर साथीचा रोग आहे.'' माला म्हणाली, ''हो, साथीचा रोग आहे. पण घाबरायचं कारण नाही. गीता, तू आपले कपडे, पंचा, भांडी काही दिवस वेगळं ठेव. इकडे तिकडे थुंकू नकोस. हे अगदी जरुरी आहे. खोकला आला तर तोंडावर रुमाल धरावा. कुणालाही आपलं उष्टं खायला देऊ नकोस. घरातील इतरांचीही तपासणी केली पाहिजे. जर तुझ्या मुलाना जन्मताच बी.सी.जी.ची लस टोचली नसेल तर डॉक्टरना विचारून लवकरच टोचून घे. घेशील का?

गीता म्हणाली, ''मालाताई, या दोघांनाही जन्मताच महिनाभरातच लस टोचली होती.''

गोवर

गीता म्हणाली, ''मालाताई, सर्दी खोकला तर माझ्या



मैनेला पण झाला आहे. तिचे डोळे लाल झालेत. सारखी शिंकतेय पण. बघा तरी तिला काय झालंय? मैना ए मैना, जरा इकडे ये.''

माला मैनेला पाहून म्हणाली, ''मला वाटतं हिला गोवर उठणार आहे. हिचं तोंड लाल झालं आहे. हळूहळू पित्तासारखे बारीक फोड तोंडावर आणि छातीवर येताहेत. हिला ताप पण भरतोय.'' गीता एकदम घाबरून म्हणाली, ''अग आई, मी आता काय करू?''

माला म्हणाली, ''हिला अंथरुणावर झोपवा. हिला अगदी आरामाची गरज आहे. थंडी, धूर, धुळीपासून हिची काळजी घे. नाहीतर न्यूमोनिया होईल. साधारणपणे चारपाच दिवसात हा रोग बरा होतो. पण बिनसलं तर जीवघेणा ठरतो.''

गीता घाबरून मैनेला म्हणाली, ''चल बाळा चल, गादीवर झोप.'' विमल म्हणाली, ''गीता, हा साथीचा रोग आहे. इतर

मुलांना हिच्यापासून दूर ठेव. हिच्या पायाशी व खोलीशी दोन्ही बाजूंना कडुनिंबाची डहाळी टांग. यामुळे हवा शुद्ध होईल.

गीताने विचारले, "मालाताई, हिला खायला काय देऊ?" माला म्हणाली, "हिला दूध, लापशी, खिचडी वगैरे दे. दुधात खारीक उगाळून दे. हलकं पण कसदार खाणं दे. काही जळजळीत, मसालेदार असं देऊ नको. उलटी, जुलाब होतील असंही काही देऊ नको. या तापात शरीराला उबदार ठेवणं जरुरीचं आहे. दोन तीन बेदाणे, तुळशीचा काढा, आल्याचा चहा वगैरे दिलंस तरी चालेल. ताक, दही, मुळा यासारखं थंड काही खायला देऊ नकोस."

फुप्फुसज्वर (न्यूमोनिया)

राधाने विचारले, "मालाताई, हा न्यूमोनिया म्हणजे काय?" माला म्हणाली, "न्यूमोनियाला फुप्फुसज्वर पण म्हणतात. यात खूप ताप चढतो. मुलाला श्वास घेतांना, खातांना किंवा दूध पितांना पण त्रास होतो. डॉक्टरला दाखवून ताबडतोब उपचार करणे जरुरी असते. वेळेवारी

उपचार झाले नाहीत तर मरणही ओढवतं."

गीताने विचारले, "या रोगात काय करायला हवं?"

माला म्हणाली, "या रोगात बाळाला थंडीपासून जपणं जरुरीचं आहे. जर ताप फार असेल तर आधी ताप उतरवायचं औषध दिलं पाहिजे. दूध, जास्त दुधाचा चहा, पातळ घोटलेली खिचडी, लापशीबिपशी असे पातळ पदार्थ दिले पाहिजेत. नंतर साबुदाण्याची लापशी, सार किंवा सूप, अर्धवट उकडलेलं अंडं पण देता येईल. बरं वाटलं की नेहमीचाच आहार वाढवावा. म्हणजे दुबळेपणा कमी होईल."

उलट्या, जुलाब आणि कॉलरा प्राणघातक आहेत

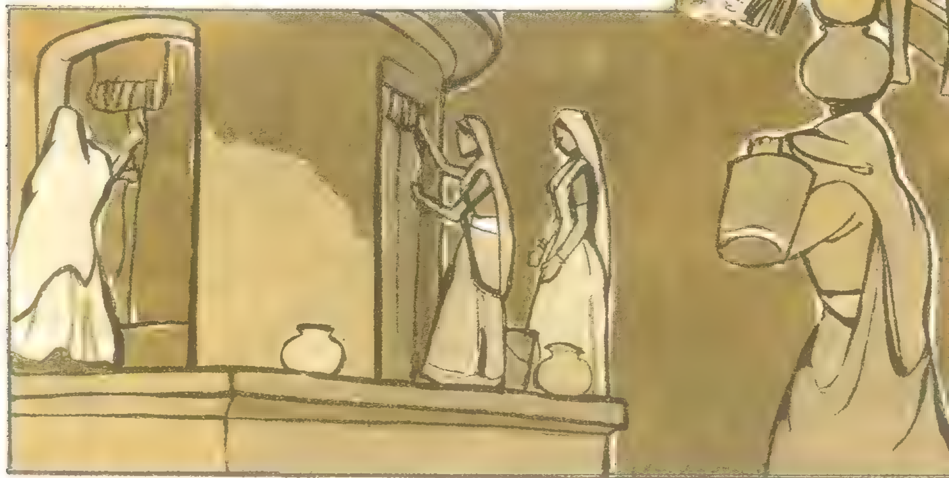
विमलने विचारले, "न्यूमोनियात उलट्या, जुलाब पण होतात?" माला म्हणाली, "अधिक तापात कुठलेही जड पदार्थ खाण्यापिण्याने उलटी, जुलाब होऊ शकतात. अपचनामुळं, खराब झालेलं वा नासकं, घाणेरडं अन्न खाण्यानं, मुलाची दुधाची बाटली साफ नसली, की वांती आणि जुलाब होतात. कॉलऱ्यात पण

उलटी, जुलाब होत राहतात. हा साथीचा रोग आहे. हा महामारीच्या रुपात पसरतो.''

राधाने विचारले, ''अशा वेळी काय करावं?''

मालाने सांगितले, ''कॉलऱ्याच्या रोग्यांना ताबडतोब वेगळं ठेवलं पाहिजे. लगेच डॉक्टरला दाखवून औषध दिलं पाहिजे. घरसफाईबरोबरच गावभराची सफाई केली पाहिजे. खास करून गटारे, विहिरी साफ ठेवणं जरुरीचं आहे.''

राधा रडत म्हणाली, ''माझं नऊ महिन्याचं बाळ उलट्या, जुलाब यापायी देवाघरी गेलं, त्यावेळी कॉलऱ्याची साथही नव्हती.''



माला राधाला थोपवीत म्हणाली, “जुलाब आणि उलट्या फार होऊ लागले की शरीरातलं पाणी कमी होतं. यामुळे मरण पण येऊ शकतं. म्हणून डॉक्टरी उपाय तर केलेच पाहिजेत. शिवाय उलट्या आणि जुलाब कधीही झाले असता साखर, पाणी व मीठ यांचं मिश्रण पाजत राहिलं पाहिजे. याला ‘जलसंजीवनी’ म्हणतात.

राधाने विचारले, “हे कसं करायचं?”

मालाने सांगितले, “आधी अर्धा लिटर पाणी घे. त्यात एक मूठभर साखर आणि चिमूटभर मीठ मिसळ. मग ते उकळून थंड कर. हे पाणी थोडंथोडं सतत पाजत राहिलं पाहिजे. संपलं तर अजून बनवावं. चोवीस तास उलटले की परत नवीन तयार करावं.”

गीताने विचारले, “याशिवाय रोग्याला काय देऊ शकतो?”

माला म्हणाली, “कांजी, वरणाचं पाणी, भाज्यांचं सार, ताक, दही, साबुदाण्याची खीर, आसट खिचडी, शहाळं, यातलं जे काही सहज मिळेल ते देत राहावं. अंड्यातील पांढरं गरम पाण्यात खूप फेटावं. हे पाणी खूप पौष्टिक असतं. हे जुलाब थांबवायला उपयोगी

ठरतं. बाळाला आईने दूध पाजणं फार चांगलं. तसेच दुधातील पनीर काढून ते पाणीपण देऊ शकतो. त्यामुळे तकवा राहतो. शरीरात पाणी कमी कधीच पडत नाही. मुख्य म्हणजे औषध कधी विसरायचं नाही."

पंडुरोग किंवा रक्तक्षय (ॲनिमिया)

बोलणे सुरू असतानाच गीताची नणंद रजू तिथे आली. पंधरासोळा वर्षांची असावी. तीही या बायकांत सामील झाली.

तिला बघून गीता म्हणाली, "हिचं काही विचारू नका. नेहमी दमलेली आणि चिडचिडली असते. थोडं काम केलं किंवा जिना चढली तरी हिला धाप लागते."

गीताने पुढे विचारले, "असाही काही आजार असू शकतो का?"

माला म्हणाली, "हो, हा रोग कुपोषणाने होतो. जेवणाखाणाची सवय बरोबर नसली की हा रोग होतो."

रजूने विचारले, "मालामावशी, मी काय खावं?"

माला बोलली, "किशोर वयाच्या मुलींना पाळीच्या

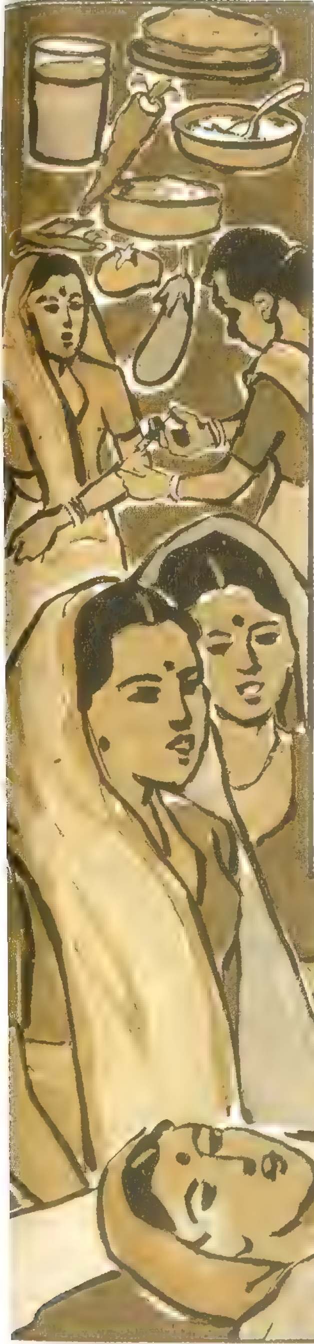
दिवसात खूप अंगावरून जातं. त्यामुळे त्यांना रक्त कमी पडतं. ते भरून काढायला पालक, मेथी, चवळी, घोळ, राजगिरा यातली कोणती ना कोणती तरी हिरवी पालेभाजी खायलाच हवी. गूळ, फुटाणे, लिंबू, आवळे, आणि मोडाची धान्ये पण वापरावी. डॉक्टरांना विचारून लोहाच्या गोळ्या पण घेत राहिलं पाहिजे. तू धडधाकट राहिलीस तरच सासरी घरादाराची काळजी घेऊ शकशील.''

''लक्षात ठेव. निरोगी बाईचंच मूल निरोगी असतं. मूल पोटात असताना बाईच्या अंगातील रक्त कमी झालं तर मरण देखील ओढवतं.''

रातांधळेपणा

गीता म्हणाली, ''मालाताई, माझ्या मैनेला आजकाल थोडं कमी दिसतं. सायंकाळी अंधार पडायला लागताच ती अडखळू लागते.''

माला काळजीने म्हणाली, ''हा पण कुपोषणाचाच रोग आहे. अ जीवनसत्व कमी पडलं की हा रोग होतो. याला रातांधळेपणा म्हणतात. वेळेवर इलाज झाला नाही



तर आंधळेपणाही येऊ शकतो.''

गीताने विचारले, ''यावर काही उपाय आहे का?''

माला म्हणाली, ''हो, डॉक्टरना विचारून तिला अ जीवनसत्वाच्या गोळ्या खायला दे. आहारातून पण तिला अ जीवनसत्व देऊ शकतेस.''

विमलने विचारले, ''ते कसं?''

मालाने सांगितले, ''हिरवी पालेभाजी, पिवळी फळे आणि, भाज्या–जसं आंबा, पपई, तांबडा भोपळा, गाजर यात अ जीवनसत्व भरपूर आहे. याशिवाय दूध, अंड्याचा



बलक, लोणी, कलेजी यातही हे जीवनसत्व मिळतं.''

गीताने घाबरून विचारले, ''हे सगळं दिलंच पाहिजे का?''

माला हसून म्हणाली, ''नाही ग. पण जे सहज मिळेल ते वारंवार आणि अधिक प्रमाणात दे. काही भाज्या तर परसदारीही लावू शकतेस. सगळ्यांनी भरपूर भाजी खायला हवी. म्हणजे कुपोषण होणार नाही. रातांधळेपणा येऊ नये म्हणून सरकारने अनेक आरोग्य-केंद्रात अ जीवनसत्वाचे डोस देण्याची सोय केलेली आहे. मुलांना तिथे नेऊन न चुकता औषध पाजावे.''

पोटातील जंत

विमल म्हणाली, ''पोटात जंत झाले की मुले माती खातात असं ऐकलंय.'' माला म्हणाली, ''नाही, हे खरं नाही. शरीरात लोह व चुना कमी झाले की मुले माती खातात. पण माती खाऊन पोटात जंत होऊ शकतात.''

राधाने सांगितले, ''पोटात जंत झाले तर मुलांना खूप भूक लागते. पण अधिक खाऊनही मुलांना ते अंगी लागत

नाही. जंतामुळे मुलांना गुदद्वारापाशी खाज सुटते. चुळबुळल्यासारखं पण होतं. कधीकधी अजिबात भूक लागत नाही. अशा वेळी मुलांना डॉक्टरला दाखवून जंताचं औषध दिलं पाहिजे. तसंच हिरवी पालेभाजी, पेरू, केळी, गूळ, फुटाणे वगैरे देत गेलं पाहिजे.''

बद्धकोष्ठावर उपचार आहारातूनच करा

गीताची सासू शामाबाई खोलीत आली. ती म्हणाली, ''माला, तू हे कसलं पुराण लावलं आहेस? या मुलींना तर या वयातच काही ना काही आजार पाठीशी लागलेत. मला बघ, या उतार वयातही चांगली धडधाकट आहे. दोन कोस पायी हिंडून येते. या तरुण पोरीबाळींहून कितीतरी अधिक काम निपटते.''

गीता चटकन म्हणाली, ''आणि आई, खड्याचा कुणाला त्रास होतो?'' शामाबाई म्हणाल्या, ''अरे, खड्यांचा त्रास हा काय आजार आहे? परसाकडेला झालं काय आणि न झालं काय. ती आपली मर्जी!'' यावर सगळेच हसले.

माला हसत म्हणाली, ''आई, खडे होणं म्हणजेच बद्धकोष्ठ किंवा मलावरोध. याला आजार न समजणं चूक आहे. यामुळे वायू किंवा गॅस, डोकेदुखी, चक्कर येणं, चिडचिड वगैरे होते. यासाठी रोजचे रोज नियमानं शौचाला जाणं जरुरी आहे. नाहीतर मल आतड्यांत साठून सडतो. यामुळे मूळव्याध वा कॅन्सर यासारखे भयानक रोग पण होऊ शकतात. आपण मनावर घेतलं तर या आजारातून सुटका पण होऊ शकते.''

''ते कसं? शामाबाईंनी विचारले.

मालाने समजावले, ''तुम्ही कडधान्ये, हिरवी पालेभाजी, सालासकट फळं व कोशिंबिरी खात जा. दिवसाकाठी कमीत कमी आठ ते दहा भांडी पाणी पोटात जायला हवीत. वा इतर पातळ पदार्थ पोटात गेले पाहिजेत. यात चहा येत नाही. याशिवाय सकाळी अनशेपोटी एक भांडे पाणी व रात्री झोपायच्या आधी एक कपभर गरम दूध घ्यावे. यामुळे मलावरोधापासून मोकळीक होते. सोजी खावी. ताक, मोडाच्या उसळी पण चांगलं. जर यानेही परसाकडेला झालंच नाही तर अजून एक करावं. रात्री गरम दूध किंवा पाण्याबरोबर एक चमचा इसबगोल अथवा त्रिफला किंवा आवळ्याचे चूर्ण घ्यावं. आणि



तरीही आराम पडला नाही तर डॉक्टरांकडे जावं. कारण काही वेळेला आतड्यात एखादा रोग असू शकतो. त्या रोगामुळे पण मळ अडतो.''

काविळीत आहार हाच खरा उपचार

माला म्हणाली, ''बद्धकोष्ठात आहार हाच खरा उपाय तसेच काविळीचे आहे. ह्या रोगाला पण आहारानेच बरं केलं जातं.''

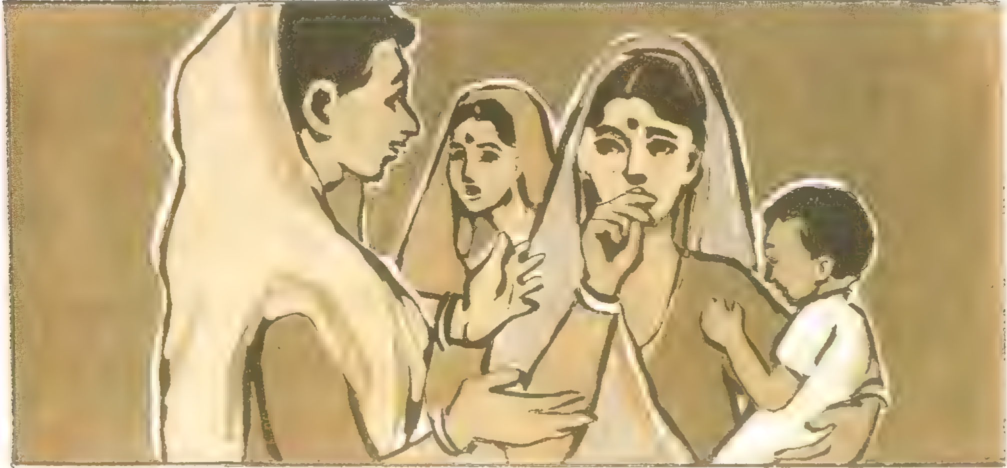
राधा म्हणाली, ''काविळीत डोळे व नखं पिवळी होतात. भूक अजिबात लागत नाही. जेवण बघूनच उलटी यायला लागते. यात मग खाणार तरी काय?''

माला म्हणाली, ''बरोबर बोललीस राधा. अशा वेळी रोग्याला ऊस, उसाचा रस, लिंबाचं सरबत,

शहाळं वगैरे, दिलं पाहिजे. उकडलेले बटाटे, रताळी, साबुदाणा, उकडलेल्या भाज्या, कच्चा मुळा, मुळ्याच्या पाल्याचा रसबिस देणे पण चांगले असते. ऊस आणि मुळ्याचा वापर अधिक करावा. तूप, तेल, मसाले, दूध, दही, डाळी, कडधान्ये वगैरे अजिबात वापरू नये. बरं वाटलं तरीही कमीत कमी सहा महिने तेल, तूप याचा वापर अगदी टाळावा. नाहीतर पचनशक्ती कायमची बिघडून बसेल.''

व्रण पडले तर काय करावे?

विमला म्हणाली, ''माला गुंडूच्या बाबांना तोंडात फोड झाले आहेत. म्हणून त्यांचं खाणंच बंद झालंय. काय करू सांग.''



माला म्हणाली, "पोट साफ नसलं की तोंड येतं. तंबाखू, जर्दा, पान किंवा पान-मसाला वगैरे तोंडात दाबून धरलं की तिथलं मांस गळून जातं. मग व्रण पडतात. तिकडं दुर्लक्ष केलं तर तोंडाचा किंवा जीभेचा कॅन्सर होऊ शकतो. अशा वेळी बीडी, सिगारेट वगैरे अगदी टाळावे. बीडी किंवा तंबाखूची अगदीच तल्लफ आली तर गूळ, फुटाणे, लाही, सत्तूबित्तू खावे. ते पौष्टिक किंवा कसदार असते. अधिक तळकट, तिखट, मसालेदार जेवणाने पोटात वण पडू शकतात. त्यातूनच नंतर कॅन्सर पण होऊ शकतो. कधीकधी या जखमांतून रक्त वाहू लागते. मग रक्त कमी पडते व कमकुवतपणा वाढतो."

तर आम्ही हे शिकलो

- खूप ताप चढला तर आधी ताप उतरवला पाहिजे.
- तापात हलके, पचायला सोपे जेवण दिले पाहिजे. बरे वाटले की थोड्या थोड्या वेळाने नेहमीपेक्षा अधिक प्रमाणात जेवण देणे जरुरीचे आहे.
- जर डासांपासून दूर राहिले तर मलेरियापासून सुटका होऊ शकते.
- क्षयाचे वेळी नियमित औषध, विश्रांती व सकस आहाराची गरज आहे.
- कुठल्याही प्रकारची उलटी व जुलाबात 'जलसंजीवनी' हे रामबाण औषध आहे.
- गोवर, क्षय (टीबी), कॉलरा वगैरे साथींच्या रोग्याला इतरांपासून वेगळे ठेवायला हवे.
- काविळीत ऊस, ऊसाचा रस, भाज्या व त्यांचे रस, साबुदाणा, मुळा वगैरे देत जावे.
- बद्धकोष्ठता टाळायला भाज्या, कडधान्ये, मोडाची धान्ये खावीत.

- हिरवी पालेभाजी, पिवळी भाजी, फळे, मोडाच्या उसळी, गूळ, दाणे, लाह्या यामुळे कुपोषणापासून सुटका होते.
- मूल माती खात असेल आणि त्याला गुदद्वाराशी खाज वा चुळबुळाट होत असेल तर त्याला जंताचे औषध दिले पाहिजे.
- बीडी, तंबाखू, दारू, सिगारेट, जर्दा, पान, पानमसाला हे शरीराला घातक आहेत. या सवयींमुळे तोंड येते वा पोटात वण पडतात. तसेच यामुळे पुढे कॅन्सर पण होऊ शकतो.

आपण किती हुशार आहात?

खाली दिलेली वाक्ये बरोबर की चूक? आपली उत्तरे खालील उत्तरांशी पडताळून पाहावी. जर सातापेक्षा अधिक गुण मिळाले तर आपण हुशार आहात. जर सातपेक्षा कमी व पाचपेक्षा अधिक गुण असतील तर आपल्याला चांगली माहिती आहे. जर पाच गुण असतील तर आपली माहिती जुजबी आहे. आणि जर त्याहीपेक्षा कमी गुण असतील तर सांगा पाहू आपण कोण आहात?

1. ताप येताच जेवण थांबवले पाहिजे.
2. तापातून उठताच आहार वाढवला पाहिजे.
3. वांती आणि जुलाब होताच जेवण आणि पाणी दोन्ही बंद केले पाहिजे.
4. बद्धकोष्ठतेमुळे गॅस किंवा वायू, डोकेदुखी, चिडचिड, मूळव्याध यासारखे रोग होतात.
5. पंडुरोग (ॲनिमिया) झाला तर आहारातील हिरवी पालेभाजी वाढवावी.
6. काविळीत तूप, तेल, अंडे, डाळी वगैरे आहारात नसावे.
7. क्षयरोगात (टीबी) आहार वाढवला पाहिजे.
8. दारू, तंबाखू, बीडी आदी आरोग्याला हितकारक आहेत.
9. अगदी तळकट, मसालेदार जेवण केले तर व्रणांना अधिक अपाय होतो.
10. रात्री कमी दिसत असेल तर हिरवी पालेभाजी, पिवळी फळे व इतर भाज्या खायला हव्या.

उत्तरे : 1. चूक 2. बरोबर 3. चूक 4. बरोबर 5. बरोबर 6. बरोबर 7. बरोबर 8. चूक 9. बरोबर 10. बरोबर

खालील जोड्या जुळवा

1. आजारात	1. अधिकात अधिक पिष्टमय पदार्थ खावे.
2. काविळीत	2. पाणी, भात, वरणाचे पाणी, लिंबाचे सरबत, ताक वगैरे दिले पाहिजे.
3. क्षय (टीबी) झाला असतांना	3. आहार हलका व सकस असावा.
4. बद्धकोष्ठ झाले तर	4. हिरव्या पालेभाज्या उदा. मेथी, पालक, चवळी वगैरे नेहेमी आहारात असावे.
5. रात्री कमी दिसत असले तर	5. रोग्याला आंघोळ घालून मोकळ्या, हवेशीर, जागेवर झोपवावे.

6. पंडुरोग (ॲनिमिया) झाला असताना	6. कडधान्ये, भाज्या व तंतुमय आहार हवा.
7. सर्दी व खोकला झाला असताना	7. हिरवी पालेभाजी, गाजर, तांबडा भोपळा, आंबा वगैरे खायला हवे.
8. कुपोषण झाले असताना	8. गूळ, फुटाणे, लाही, तसेच मोडाच्या उसळी वगैरे अधिक खायला दिले पाहिजे.
9. खूप ताप चढला की	9. स्वस्त व सहज मिळणारा आहार अधिक दिला पाहिजे.
10. जुलाब व वांती होत असले तर	10. लिंबू, आवळा, मोडाची उसळ वगैरे खाणे चांगले.

उत्तरे– 1:3, 2:1, 3:8, 4:6, 5:7, 6:4, 7:10, 8:9, 9:5, 10:2

रोगांची नावे शोधा

पी	ग	जु	ये	हिं	व	ता	प
खो	क	ला	तू	स	र्दी	श	कु
स्थू	उ	ब	द्ध	को	ष्ठ	य	पो
कॉ	ल	रा	फ	ली	क्ष	य	ष
म	ट्या	प	र	म	क	व्र	ण
भ	ष	क्ष	णा	ळ	गो	ती	वा
न्यू	मो	नि	या	म	घ	व	ख
ट	ण	का	वी	ळ	थ	ष	र

रोगांची नावे शोधाचे उत्तर

पी	ग	जु	ये	हिं	व	ता	प
खो	क	ला	तू	स	र्दी	श	कु
स्थू	उ	ब	द्ध	को	ष्ठ	य	पो
कॉ	ल	रा	फ	ली	क्ष	य	ष
म	ट्या	प	र	म	क	व्र	ण
भ	ष	क्ष	णा	ळ	गो	ती	वा
न्यू	मो	नि	या	म	घ	व	ख
ट	ण	का	वी	ळ	थ	ष	र

उत्तर : 1. जुलाब 2. खोकला 3. स्थूलपणा 4. उलट्या 5. कॉलरा 6. गोवर 7. कावीळ 8. बद्धकोष्ठ 9. ह्रिंवताप 10. कुपोषण 11. व्रण 12. न्यूमोनिया 13. क्षय 14. सर्दी 15. मळमळ

Printed at : Impress Offset, E-17, Sector-7, Noida - 201 301 (U.P.)

ISBN 81-237-3548-0



नॅशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया

